

# しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和2年 8月号

TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

～ はじめに ～

各地で豪雨による災害が発生しております。これからの季節は台風接近が想定されます。改めて災害時の対策をご家族と相談しておきましょう。

## 【台風や集中豪雨から身を守る】

～自宅の備え～

窓の補強、飛ばされそうな物は格納



暴風域に入る前、天気が良い内に作業しましょう。雨が降ると足下が滑りやすい状況が考えられます。防水用シューズを1足準備しましょう。

⚠️ 長靴は危険 ⚠️

着脱しづらい！歩行する際に足首の曲げ伸ばしが難しく躓いてしまう！水が入ってしまうと非常に重たく動きづらい！などが考えられます。



良い例○

- ・紐やマジックテープ
- ・底がゴムやスパイク
- ・歩き慣れている

🚶 災害に遭った場合 🚶



- ・杖などの長い棒を頼りに側溝やマンホールに注意する。
- ・リュックを使用し身動きをとりやすくする。
- ・膝上近くまで浸水している場合は外出を控える。
- ・山から離れた高い階へ避難する。

🚶 避難勧告・警戒レベル 🚶

内閣府消防庁では

**警戒レベル3** 高齢者の方は避難

**警戒レベル4** 全員避難 を呼び掛けております。

※各地域のホームページまた市区役所へ直接問い合わせることで皆様の町丁における避難場所をご確認できます。

新百合ヶ丘総合病院ホームページにて

「新百合ヶ丘リフレッシュトレーニング」

リハビリで体力や足の筋力をつけ災害時に備えましょう。日頃の自主トレ・準備運動は指導させて頂きます！



公開中！！

※台風や豪雨により訪問リハビリを休業させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。